

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Základy gymnastiky
Typ predmetu	Povinný predmet
Stupeň štúdia	1.
Počet kreditov	3
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Jana Kalčoková, PhD., jana.kalcokova@uniba.sk Mgr. Adriana Krnáčová, PhD., adriana.krnacova@uniba.sk

V priebehu semestra sa od študenta vyžaduje:

1. Aktívna účasť na cvičeniach,

2. Praktické kreditové požiadavky:

- a. Aeróbna gymnastika: zostava nízkeho aerobiku na 32 dôb, zostava vysokého aerobiku na 32 dôb - limity a podmienky vid' nižšie (minimálne 12 a maximálne 20 bodov),
- b. Akrobacia a preskoky: preskok roznožka, preskok skrčka, premet vpred, salto vpred, výmyk - (minimálne 12 a maximálne 20 bodov).

20 - 19	A
18 - 17	B
16 - 15	C
14 - 13	D
12	E
11 a menej	FX

3. Písomná skúška (minimálne 18 a maximálne 30 bodov),

- 4. Ústna skúška** - okruhy otázok vid' nižšie (minimálne 18 a maximálne 30 bodov, študent sa môže prihlásiť na ústnu skúšku až vtedy, keď má splnené všetky praktické kreditové požiadavky a písomnú skúšku)

30 - 28	A
27 - 25	B
24 - 22	C
21 - 19	D
18	E
17 a menej	FX

Celkové hodnotenie predmetu:

A – 100 až 93 bodov

B – 92 až 85 bodov

C – 84 až 77 bodov

D – 76 až 69 bodov,

E – 68 až 61 bodov

FX – 60 a menej bodov.

Kredity sa neudelia študentovi, ktorý:

- počas semestra nesplnil aspoň 80 % účasť na cvičeniach, nesplnil aspoň na minimálny počet bodov akúkoľvek čiastkovú kreditovú požiadavku

Aeróbna gymnastika

Vymyslieť a naučiť sa 1 zostavu nízkeho aerobiku + 1 zostavu vysokého aerobiku a urobiť zápis zostáv. Predviesť obe zostavy za sebou bez prerušenia podľa zápisu, v súčinnosti s hudobným doprovodom.

Príklad zápisu:

1 - 4 step touch (P, Ľ)

5 - 8 side to side (P, Ľ)

1 - 4 leg curl (P, Ľ) - L

5 - 8 grapevine (P)

1 - 4 V-step (Ľ)

5 - 8 squat

1 - 4 knee up (P, Ľ)

5 – 8 mambo (P)

Takto isto zapíšete aj zostavu z vysokého aerobiku.

Okruhy otázok z časti aeróbna gymnastika:

1. História aerobiku. Vznik a vývoj aerobiku. Medzníky - vo svete a na našom území.
2. Charakteristika aerobiku, hlavný cieľ aerobiku, aerobik a iné aeróbne aktivity, čo majú spoločné?
3. Zásady aeróbneho tréningu – frekvencia, trvanie – podľa cieľa, zdatnosti,...
4. Zásady aeróbneho tréningu – intenzita – rôzne spôsoby určovania intenzity, tréningové pásma, aeróbne pásmo, aeróbny prah,...

5. Adaptačné zmeny – 3 fázy. Adaptačné zmeny na úrovni telesných systémov , metabolizmu, psychiky.
 6. Kritériá delenia aerobiku podľa účinnosti – charakteristiky, zásady Low, HI impact. Delenie podľa zdatnosti.
 7. Delenie aerobiku podľa obsahu, z hľadiska na stanovený cieľ. Kondičné, koordinačné, stabilizačné,...
 8. Základné kroky nízkeho, vysokého aerobiku, cueing, správne predvedenie, počet dôb, využiteľnosť.
 9. Využitie aerobiku v športovej praxi na stimuláciu, či rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Selekcia podľa cieľa.
 10. Stavba cvičebnej jednotky aerobiku – úvodná, prípravná časť. Hlavná časť – aeróbny blok, cool down, posilňovací blok – obsah, zásady. Záverečná časť – obsah, cieľ.
 11. Základné metódy výučby choreografie, postupnosť, zásady.
 12. Osobnosť trénera aerobiku, komunikačné schopnosti – verbálne, neverbálne. Vedomosti, vystupovanie.
 13. Hudobno-pohybové vzťahy. Funkcie hudby. Tempo ,takt, rytmus, BPM – vedieť priradiť k druhu aerobiku.
 14. Aké druhy strečingu využívame v hodinách aerobiku? Kedy, ktoré a prečo. Bezpečnostné zásady, rizikové cvičenia.
- Študijná literatúra odporúčená vyučujúcim na prednáške.

Akrobacia a preskoky.

Realizovať priame preskoky - roznožka, skrčka,

Realizovať cvičebné tvary - premet vpred, salto vpred, výmyk.

Okruhy otázok:

Rozdelenie gymnastiky

Gymnastické športy

Technika a didaktika základných akrobatických cvičebných tvarov (všetky variácie kotúľov, stojok, premet bokom, väzba 2 premetov bokom)

Technika a didaktika akrobatických cvičebných tvarov (premet vpred, salto vpred)

Technika a didaktika preskokov a delenie preskokov

Technika a didaktika cvičebného tvaru výmyk

Študijná literatúra odporúčená vyučujúcim na prednáške.